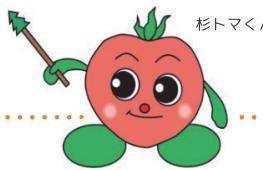


くまこうげんちょう
けんこうかだい
久万高原町の健康課題



こうげつあつ どうようびょう
高血圧と糖尿病について 資料:令和元年度愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業データ分析報告書

ちゅうよしき しちょうべつ ぶんぶ ちず えひめ けんぜんたい ひかく
中予地域の市町別分布地図(愛媛県全体と比較)

こうげつあつしょう けつあつ たか かた じょせい
高血圧症・血圧が高い方(女性)

こうげつあつしょう じょうきょう
高血圧症の状況をみてみると、女性で明らかに
多くなっています。また、男性でも多い傾向が
あります。



どうようびょう けつうち たか だんせい
糖尿病・血糖値が高い方(男性)

どうようびょう じょうきょう
糖尿病の状況をみてみると、男性で明らかに
多くなっています。また、女性でも多い傾向が
あります。



こうげつあつ とうようびょう よぼう
高血圧、糖尿病を予防するためのみんなの目標

1 こ じぶん からだ/じょうたい かんしん も
子どものころから、自分の体の状態に関心を持ちましょう。

こうげつあつ とうようびょう セイカフシユウカンヒょう じかくしゅうじょう
高血圧・糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま、長い時間をかけて病気が進んで
いることがあります。生活習慣病を予防するため、適切な生活習慣病を心がけましょう。

- 規則正しい生活を心がけましょう。
うすあじ じおうてき さとう すく うんどう しゅうかん み
- 薄味(塩少なめ、砂糖少なめ)や運動する習慣を身につけましょう。

3 じぶん す まわ ひと す けむり す こ
たばこは、自分が吸うだけでなく、周りの人気が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまう
からた
ことも体にはよくありません。たばこの煙は、避けるようにしましょう。

えひめ
愛媛のハート、まもりたいけん
WEBサイトでさらにくわしく▶



愛媛大学
EHIME UNIVERSITY

NOVARTIS

えひめ
**愛媛のハート、
まな たいけん
学び体験**

しんしちかん
心疾患のリスクについて知ろう!



がっこうきょういく
この学校教育プロジェクトでは、「心臓のことを知る」「血圧のことを知る」
げんえん たいせつ し しんぞう し
「減塩の大切さを知る」「禁煙の大切さを知る」の4つのテーマで、心臓の
びょうき せいかつしゅうかんヒョウ たの まな しんぞう
病気や生活習慣病を楽しく学んでもらうことを目的とします。

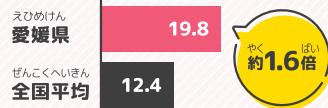
愛媛県では

心不全(心臓の病気)で苦しむ人が
多いことを知っていますか?

愛媛県は、心不全で亡くなる方が、女性全国1位、男性全国2位です。



女性の心不全死亡率 全国1位 男性の心不全死亡率 全国2位



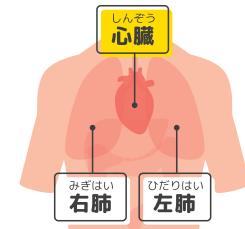
※厚生労働省が平成27年(2015年)に発表した都道府県別年齢調整死亡率(人口10万対)によると、平成27年の愛媛県における心不全死亡率は男性で27.6%、女性で19.8%。

愛媛県に多い! 心不全とはどんな病気?

心不全とは心臓のポンプの働きが悪くなり、血液を体中に送れなくなってしまう状態です。足のむくみや、息切れなどのさまざまな症状をおこします。心不全の原因は生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)やたばこが関係していると言われています。

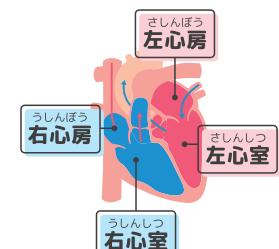
心臓とは?

心臓は体の真ん中にあり、肺や体中に血液を送るポンプのような働きをしています。大きさはにぎりこぶしくらいで、重さは大人で200g~250gです。また1日に約10万回、1年で約4,200万回、80年で約34億回も動き続ける、体の中でもとても大切な役割をしています。



心臓の4つの部屋

心臓は4つの部屋に分かれています。左の2つの部屋(左心房・左心室)では酸素の多い血液を体中に送ります。右の2つの部屋(右心房・右心室)では、酸素の少ない血液を集めて肺に送るポンプの役割をしています。



心臓を悪くする原因

体に良くない生活習慣は心臓と血管を悪くします。自分の心臓を守るためにも、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙について学びましょう。



こうけつあつ 高血圧について

けつあつ 血圧とは？

心臓はポンプのようにギュッと縮んだり、パンパンに膨らんだりしながら血液を体中に送ります。心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力が血圧です。

こうけつあつ 高血圧とは？

血液がたくさん流れ、血管の壁を押す力が強い状態のことです。ずっと血管の壁に強い力がかかり続けると、血管が固くなってしまうことがあります。この状態が長く続くと、心筋梗塞、心不全、脳卒中などの病気につながります。



こうけつあつ 高血圧にならないためには？

まず塩分の取りすぎに注意しましょう。塩分を取りすぎると血液の中の塩分が濃くなり、この塩分をうすめるために血液の量が増え、高血圧になります。高血圧にならないためにもバランスの良い食事や適度な運動、お酒やたばこをひかえるなど正しい生活習慣を心がけることが大切です。



とうようびょう 糖尿病について

とうようびょう 糖尿病とは？

糖尿病は、インスリン（血糖を下げるホルモン）が十分に働かないために、血液中を流れる糖が増えてしまう病気です。何年もこの状態が続くと、手足の先のしびれや失明、心筋梗塞、心不全、脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。

けつどう 血糖とインスリンについて

私たちがごはんを食べると、栄養の一部は糖となって吸収されます。糖は体にとってとても大切なものです。常に血液の中を流れている、細胞までたどり着いた糖は、インスリンの力を借りて私たちの活動のエネルギーとなります。

とうようびょう 糖尿病にならないためには？

規則正しい生活習慣・食生活を心がけましょう！

- た ゆっくり、よくかんで食べる
- た 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- た 汁物や野菜から先に食べる
- た バランスよく食べる
- た 食べすぎないようにする
- よるおで ねまえ た 夜遅く、寝る前には食べない

しつついじょうしょう 脂質異常症について

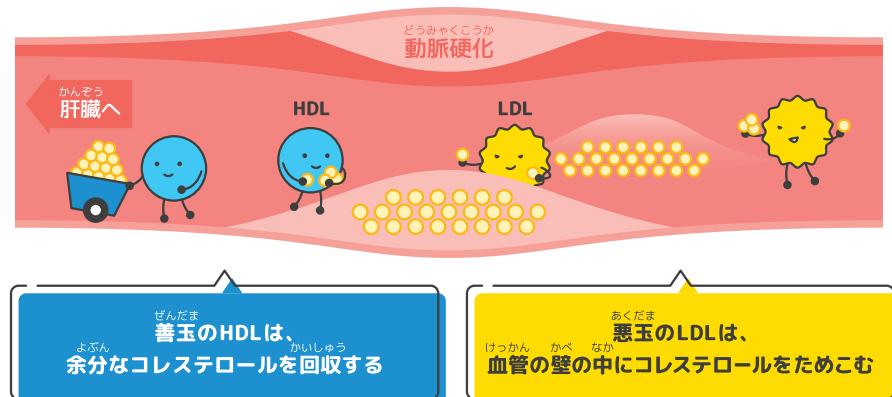
コレステロールって何?

ししつ
わたし
からだ
脂質(あぶら)のひとつで、私たちの体になくてはならないものです。

LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールについて

コレステロールは「あぶら」なのでLDLやHDLというカプセルの中に入っています。運ばれていく間に、2つのコレステロールのバランスが悪くなると、血管の中にコレステロールがたまってしまいます。その結果、血管の壁にコブ(plaques)をつくり、血管の内側を狭くし、血液の流れを悪くします。

LDLとHDLのはたらき



しつついじょうしょう 脂質異常症とは?

きじゅんち
よほら
コレステロールが基準値を超えると、脂質異常症となります。予防にはバランスの良い食生活や適度な運動、禁煙などが大切です。

きつえん 喫煙について

たばこについて

たばこにはニコチンが含まれ、一度吸うとやめられなくなることがあります。集中力や体力の低下、肌荒れにつながります。さらに、たばこを吸い続けると肺の病気だけでなく、心筋梗塞、心不全、脳卒中などのリスクを高めます。

じゅどうきつえん 受動喫煙について

たばこを吸っていないなくても、たばこから出ている白い煙(副流煙)を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。体に良くないものは約200種類以上あり、代表的なものがニコチン、タール、一酸化炭素です。



いちねん
一年ぶんのタール

たばこ1本に含まれる体によくないもの

ニコチン	けつあつ 血圧を上げ、心拍数を増やすなど、心臓に負担をかける原因となります。
タール	はい わる 肺を悪くし、がんの原因にもなります。
一酸化炭素	さんそ はこ 酸素を運ぶことを邪魔して、心臓に大きな負担をかける原因となります。

COPD(シーオーピーディー/慢性閉塞性肺疾患)について

たばこの煙に含まれる体によくないものが原因で呼吸がしにくくなる病気です。たんやせきがでたり、息切れが何年にもわたって続いたりします。また息を吐く時間がのび、せいぜいするという症状があります。また、ひどい場合には、体重が減ったり、心不全や呼吸不全を引き起こします。